



I Breastfeed My Baby; Does That Act As Birth Control?

Breastfeeding can be an effective method of birth control in the early months after your baby is born. If you are planning to use breastfeeding as a form of birth control, **ALL** of the following items must be true:

- ⌘ Your baby is less than six months old
- ⌘ Your baby is exclusively breastfeeding.
(This means that less than 5% of your baby's feedings come from other foods or formula. Your baby uses a pacifier very little.)
- ⌘ Your baby does not go more than four hours between feedings during the day or six hours between feedings at night
- ⌘ You have not had your first period

If **ANY** of these are not true, you should use another form of birth control to prevent another pregnancy.

Remember: Breastfeeding cannot be used as birth control if you are also using formula.



10/06



I Just Had a Baby, How Long Will It Be Before I Can Get Pregnant?

After delivery, the return of fertility (your ability to get pregnant) varies widely from woman to woman. The return of fertility can be hard to recognize, here's what you should know:

- ⌘ Vaginal bleeding after delivery (lochia) is normal, and usually lasts two to four weeks.
- ⌘ Your first period can come as soon as a few months after childbirth or it may take several months to return. If you are breastfeeding, your period may be delayed even longer.
- ⌘ Your first period (or any spotting that lasts more than a couple of days) is a sign that your fertility has returned.
- ⌘ If you are breastfeeding you may experience irregular periods.

Remember: You can get pregnant before you have your first period! No matter the age of your baby, you should use birth control if you don't want to get pregnant or if you want to space your pregnancies. Talk to your health care provider during your last three months of pregnancy or before you leave the hospital to decide on the birth control method that will work best for you. There are many methods to choose from.

If you need information on low cost birth control, call the Baby Your Baby hotline at 1-800-826-9662.



10/06



¿Yo Apenas Tuve a mi Bebé, Cuánto tiempo debe pasar para que yo pueda quedar Embarazada?

Después de dar a Luz, el retorno de su fertilidad (su habilidad de embarazarse) varía ampliamente de mujer a mujer. El retorno de la fertilidad puede ser difícil de reconocer, a continuación le indicamos lo que usted debe saber:

- ⌘ El sangrado vaginal después del nacimiento (loquios) es normal, y normalmente dura dos a cuatro semanas.
- ⌘ Su primer periodo puede venir en pocos meses después del parto o puede tomar varios meses para volver. Si usted está dando de lactar, su periodo puede tardarse mucho más tiempo.
- ⌘ Su primer periodo (o cualquier goteo que dura más de un par de días) es una señal de que su fertilidad ha regresado.
- ⌘ Si usted está dando de lactar usted puede tener periodos irregulares.

Recuerde: ¡Usted se puede embarazar antes de que tenga su primer periodo! No importa la edad de su bebé, usted debe usar un método de control de natalidad si usted no quiere embarazarse o si usted quiere poner un tiempo entre sus embarazos. Hable con su proveedor de cuidado de salud durante sus últimos tres meses de embarazo o antes de que usted salga del hospital para decidir en el método de control de natalidad que le servirá mejor a usted. Hay muchos métodos para escoger.

Si usted necesita información sobre el control de natalidad a bajo costo, llame a la línea exclusiva de Baby Your Baby al 1-800-826-9662.



Utah
Department
of Health



Yo Doy de Lactar a Mi Bebé; ¿Puede Servir Esto Como un Método de Control de Natalidad?

Amamantar puede ser un método eficaz de control de natalidad en los primeros meses después de que su bebé nace. Si usted está planeando usar el amamantamiento como una forma de control de natalidad, **TODOS** los siguientes requerimientos deben ser cumplidos:

- ✿ Su bebé tiene menos de seis meses
- ✿ Su bebé está lactando exclusivamente. (Esto significa que menos del 5% de los alimentos que consume su bebé vienen de otras comidas o de fórmula. Su bebé usa el chupón muy poco.)
- ✿ Su bebé no aguanta más de cuatro horas entre las lactadas durante el día o seis horas entre las lactadas en la noche
- ✿ Usted no ha tenido su primer periodo

Si cualquiera de estos requerimientos no se cumple, usted debe buscar otra forma de control de natalidad para prevenir un nuevo embarazo.

Recuerde: Amamantar no puede usarse como control de natalidad si usted también está usando la fórmula.



Utah
Department
of Health